GROUPE DENTAIRE MIRANDE
CHIRURGIENS-DENTISTES À MIRANDE
1 rue de Rohan 32300 MIRANDE
Tel. : +33 5 62 66 51 12
www.groupedentairemirande.fr

Alimentation et caries chez l'enfant

Confiseries, gâteaux, sodas favorisent l'apparition de caries. À l'inverse, d'autres aliments protègent nos dents grâce à leur calcium ou leur fluor.

CE QUI EST BON POUR LES DENTS

- Les aliments qui protègent les dents : poissons, viandes, légumes, fromages maigres, qui apportent les uns et les autres du calcium, du phosphore, de la vitamine D ou du fluor.
- Les fruits frais : riches en fibres et en vitamines.
- Les fruits entiers, en morceaux, en salade ou pressés... sans sucre en poudre.

CE QUI L'EST MOINS

- Les sucres cachés : céréales du matin, plats cuisinés...
- Les gâteaux et sucreries, les bonbons
- Le pain, les biscuits ou les céréales sèches s'éliminent très lentement dans la bouche et peuvent ainsi entraîner l'apparition de caries.

> « De manière générale limitez la consommation des aliments à la fois sucrés et acides. »

DIMINUER LES RISQUES

Le risque de carie peut être maîtrisé tout en consommant des aliments sucrés, à condition de suivre quelques règles simples :

- Respecter une alimentation équilibrée avec 3/4 repas par jour
- Prendre les aliments sucrés en une seule fois dans la journée
- Éliminer au maximum les aliments gras, collants ou contenant des sucres cachés

Éviter le grignotage, qui entraîne des résultats particulièrement néfastes.

À SAVOIR

Une bonne alimentation = de bonnes dents !
Se brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes évitera le développement de caries.

Source : Webdentiste